

МЕНЮ

18.01.2022

Приятного аппетита!

Меню разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и МР 2.4.0179-20

ШКОЛА №		ДЕНЬ 8							
Прием пищи	Раздел	№ рецепт	Наименование блюд	Выход	Цена	калор	Б	Ж	У
завтрак 1-4 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	13,92	70,5	0	0	17,64
		258/51	Запеканка творожная "Зебра", сгущенное молоко	130/20	66,52	365,71	16,7	19,2	35,4
		1	Чай с лимоном	200/5	4,07	60	0,3	0	15,2
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,49	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	515	86,00	587,47	19,46	19,82	84,24
завтрак 5-11 кл	фрукты гор блюдо напиток хлеб	161	Яблоки	1 шт	13,92	70,5	0	0	17,64
		258/51	Запеканка творожная "Зебра", сгущенное молоко	170/20	79,52	468,45	21,8	25	43,7
		1	Чай с лимоном	200/5	4,07	60	0,3	0	15,2
		53	Булка Сухоложская Витаминизированная	30	1,49	91,26	2,46	0,64	16
			ИТОГО:	555	99,00	690,21	24,56	25,68	92,54
обед 1-4 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб хлеб	245	Горошек зеленый	20	4,04	12,88	0,32	0,48	1,7
		78	Суп картофельный с горбушей	200/16	28,51	193,04	5,98	6,43	26,46
		619	Карбонара с курицей и сырным соусом	180	43,64	281,8	13,4	18,8	25,87
		5	Компот из свежих яблок	200	4,95	61	0,1	0,1	15,41
		58	Хлеб ржаной с отрубями	50	2,87	152,1	4,1	1,07	26,7
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	40	1,99	121,68	3,28	0,86	21,4
			ИТОГО:	706	86,00	822,5	27,19	27,74	117,54
обед 5-11 кл	закуска 1 блюдо 2 блюдо напиток хлеб хлеб	245	Горошек зеленый	20	4,04	12,88	0,32	0,48	1,7
		78	Суп картофельный с горбушей	250/20	35,64	145	6,9	4,4	18,13
		619	Карбонара с курицей и сырным соусом	200	48,43	313,2	15	21	28,8
		5	Компот из свежих яблок	200	4,95	61	0,1	0,1	15,41
		58	Хлеб ржаной с отрубями	60	3,45	182,52	4,92	1,28	32,08
		53	Булка Сухоложская витаминизированная	50	2,49	152,1	4,1	1,07	26,7
			ИТОГО:	800	99,00	866,7	31,34	28,33	122,82